TEHNICI RAMTHA

Ziua a inceput cu focalizarea atentiei pe o lumanare in deplina liniste si complet nemiscati pentru a curata mintea de ganduri razlete. Functioneaza, dar e nevoie de lucru serios. ”Atentia omului este distrasa odata la 6 secunde de proproiile ganduri ce misuna prin creier.”

A inceput Ceremonia Vinului. Mai intai ne-a explicat istoria indepartata a vinului rosu si impactul pe care il are asupra neuronilor, consumat in cantitate ok. In timp ce vorbea, mai facea un toast “To liiiiife!” si uite asa Petru incepea sa calce in alte dimensiuni.Pe langa vin am servit branza de capra, paine si masline. Exista si aici o logica la nivel molecular. Pentru sceptici – toate produsele au fost cumparate de noi de la Supermarketul din orasel, deci nu am fost drogati de nimeni.Vinul se comporta ca apa, fiind influentat de gandurile si emotiile celor din jur. Am “imprimat” in paharul cu vin anumite ganduri, am rostit fraze pozitive spre el (vezi filmul Water, facut de Masaru Emoto pentru a intelege particularitatile apei), dupa care am dat peste cap paharul si astfel am introdus in noi “programele” pe care le-am trimis in pahar. Asta ar fi pe scurt logica. Au disparut limitele pe care singuri ni le impunem si astfel am inceput sa relationez cu romanii dar si cu strainii de parca ne-am fi cunoscut de o viata, sau de mai multe. Am avut ocazia sa vorbesc putin cu Ram, dar sa si execut o figura de dans. A fost impresionant momentul.

Este un exercitiu extrem de amuzant si, spun studentii avansati, eficient. Se bea mult vin, si cand spun MULT, ma refer la MULT(2 sticle de fiecare persoana)! Ramtha preda si bea vin, iar cand el bea, ar cam trebui si tu sa faci la fel. Cei mai multi cad sub masa, unii mai rezista dar devin foarte amuzanti si amuzati. Buuuuuun! Care este ideea? Imbibati nitel in alcool, si nu orice alcool ci doar vinul rosu e cel care ajuta neuronii (pe bune!), iti amorteste neocortexul, cel care se ocupa de ratiune si de a pune la indoiala pentru a gasi solutia optima. Din acel moment esti mult mai deschis la NOU pentru ca nu te vei mai intreba ”Dar daca?”. Din contra, la betie pot aparea cele mai ciudate intrebari despre viata, realitate.

Cateva ponturi pentru a transforma dorinta de a face cursurile Ramtha in realitate(cursuri tinute in Barcelona):

- Sa cumpar biletul de avion spre Barcelona. Pasul acesta denota siguranta in privinta plecarii mele si va contribui la atragerea tuturor situatiilor care sa ma duca acolo.
- Sa imi fac bagajul de pe acum. In fiecare zi sa iau cate un obiect de care voi avea nevoie acolo si sa-l pun in geanta, asteptand ziua plecarii.
- Sa desenez ceva care pentru mine sa semnifice visul pe care doresc sa mi-l indeplinesc si sa ma concentrez pe acel desen cateva minute pe zi. Astfel visul devine gand obisnuit, iar subconstientul incepe sa modifice realitatea.

Am un scop si o destinatie. Cele doua coincid si vor avea loc in viata mea pentru ca eu doresc asta.

Later edit:

- deja am facut rost de 300 de euro pe care nu i-am cerut, dar care au venit spre mine.

Aminoacizii si cresterea capacitatii de concentrare

Acidul folic sporeste capacitatea de concentrare printr-o mai buna excitatie la nivelul creierului. Dintre alimentele care il contin, se remarca germenii de griu, spanacul, semintele de floarea soarelui si produsele lactate.
Acidul glutamic sau L-glutamina, care se gaseste in carne, atenueaza oboseala si dezvolta inteligenta. L-glutamina imbunatateste coeficientul de inteligenta, fiind unul dintre compusii care hranesc creierul. Cind creierul nu are suficienta L-glutamina, pot aparea mici leziuni la nivel cerebral.
Lisina este un aminoacid esential care asigura dezvoltarea capacitatii de concentrare. Daca sinteti obositi si nu va puteti concentra, aveti ameteala si greata, sigur aveti lipsa de lisina. Surse naturale: peste, lapte, carne, brinza, drojdie de bere, oua, produse din soia si toate alimentele bogate in proteine.
Un alt aminoacid important este Fenilalanina. El functioneaza ca neurotrasmitator, ducind semnalele intre celulele nervoase si creier, imbunatatind memoria si vioiciunea mentala. Se gaseste in alimente bogate in proteine, miez de piine, brinza de vaci, migdale, nuci, seminte de dovleac, susan.
Cei aflati in situatii care necesita o concentrare indelungata (calatorii lungi la volanul masinii), este bine sa manince miez de nuca, acesta intarind nervii si marind puterea de concentrare.
De asemenea, scoicile si crevetii sint o hrana ideala pentru creier, facilitind atentia si puterea indelungata de concentrare.
Cristina Paladuta

AMINOACIZII

Aminoacizii sunt **elementele de constructie ale proteinelor**. Seamana cu caramizile dintr-o casa sau cu paginile unei carti. Fiecare celula din organism contine aminoacizi. De fapt, chiar trei sferturi din greutatea majoritatii celulelor este reprezentata de proteine, care bineinteles sunt alcatuite din aminoacizi. De asemenea muschii biceps, triceps, cvadriceps etc.- sunt alcatuiti din mii de tipuri de proteine dar si hormoni ca insulina, hormonul de crestere, IGF-1si de asemenea enzime, anticorpi etc.
Exista 17 aminoacizi considerati biologic importanti. Din acestia 6 nu sunt de interesul culturistilor. Fiecare aminoacid prezinta o zona ‘nitrogen’ si un ‘schelet de carbon’. Partea nitrogen este aceeasi pentru toti aminoacizii, insa scheletul de carbon difera pentru fiecare aminoacid. O molecula proteica seamana cu un lant din acesti aminoacizi, aminoacizii reprezentand ochiurile acestui lant.
Exista 8 aminoacizi esentiali: izoleucina, leucina, lizina, metiona, fenilalanina, treonina, triptofan-ul, valina.

Teoretic, daca o persoana ar consuma o dieta care sa contina toti acesti 8 aminoacizi, organismul sau va putea fabrica toti aminoacizii necesari pentru cresterea musculara si pentru formarea hormonilor si a enzimelor. Astfel organismul are neaparat nevoie de procurarea acestor 8 aminoacizi din dieta. Totusi cel putin alti 4 aminoacizi sunt esentiali pentru culturisti – glutamina, taurina, alanina si arginina. Opinia multor experti nutritionisti este ca divizarea aminoacizilor in esentiali si neesentiali (indispensabili si dispensabili) este prea simpla pentru a explica adecvat modul in care aminoacizii sunt metabolizati in diverse conditii de sanatate, boala si mai ales in conditiile experimentate de culturisti care se afla constant in perioade de recuperare dupa antrenametne fizice intense. Astfel, proteine considerate 'complete' de catre unii nutritionisti pot fi considerate si de fapt sunt 'incomplete' pentru clturisti, deoarece le lipseste cantitatea corespunzatoare de aminoacizi, "chei" de care organismul are nevoie in conditiile de stress generate de antrenamente cu greutati de intensitate mare.
Chiar o dieta care e bogata in proteine complete ca ouale, carnea de pui sau vita poate sa nu contina toti aminoacizii 'conditional esentiali'. Astfel, suplimente, concentrate proteice sau MRP, cu continut masiv de glutamina si taurina, ar putea fi foarte importante pentru succesul vostru.
Proteinele 'complete' sunt cele care contin toti aminoacizii esentiali; ele includ laptele, carnea, pestele, ouale. Proteinele "incomplete" nu contin toti aminoacizii esentiali, desi contin unii dintre ei, nu ii contin pe toti; acestea sunt cerealele si vegetalele. De exemplu graul nu contine lizina si triptofanul, iar fasolea nu contine metionina.

Ce se intampla cu aminoacizii si proteinele in organism?
Cand consumati un aliment proteic sau un supliment incepe secretia in stomac a unei enzime denumita pepsina. Aceasta rupe lanturile lungi de aminoacizi in lanturi mai scurte, dupa care proteinele partial digerate trec in intestin unde enzimele pancreatice rup in continuare proteinele in aminoacizi simpli sau polipeptide. In final polipeptidele ajung in intestinul mic unde peptidazele le rup in aminoacizi, cat si dipeptidele si tripeptidele sunt absorbiti in sange de unde ajung in ficat. Au loc urmatoarele procese:
1) aminoacidul reintra in circulatie si circula prin organism;
2) aminoacidul poate fi convertit intr-un aminoacid diferit
3) poate fi utiilzat la formarea unei alte proteine;
4) poate fi metabolizat in metaboliti (de ex leucina este metabolizata in KIC si apoi metabolizata mai departe in HMB).

Desigur ca nu toti aminoacizii pe care ii consumati se incorporeaza in structura proteica a organismului. Depinde de nevoile organismului in acel moment.Trebuie sa fim atenti ca organismul nostru sa posede o cantitate suficienta de proteine pentru a-si remodela muschii dupa antrenamente fizice intense. Cred ca majoritatea culturistilor au nevoie de cel putin 2-3 grame proteine/kg corp/zi. De exemplu, un culturist care cantareste 90 kg va incerca sa consume 200-300 gr proteine, impartite in 5-6 portii zilnic.
Odata ce am satisfacut nevoile organismului de aminoacizi pentru dezvoltare musculara si pentru fabricarea altor hormoni, enzime etc., excesul proteic e catabolizat – zona "nitrogenica" e convertita in uree si eliminata prin urina, iar zona de carbon se depoziteaza ca grasime. DECI UN EXCES DE PROTEINE POATE FI CONVERTIT IN GRASIME!
Proteinele pot fi utilizate ca si combustibil pentru obtinerea de energie – in special aminoacizii ramificati, si tocmai de aceea culturistii trebuie sa consume suplimente cu acesti aminoacizi.
In final, toti aminoacizii intra in mecanismul 'protein turn-over', deci intr-un ciclu care include anabolismul (dezvoltarea de tesut muscular) si catabolismul (destructie la nivelul tesutului musculart).

AMINOACIZI FORME D SI L
Fiecare aminoacid prezinta doua forme – D si L; ele sunt identice chimic, dar difera prin asazisa "imaginea in oglinda". Lantul proteic nu poate combina in acelasi timp ambele forme. Aproape toate proteinele din organism sunt alcatuite exclusiv din forma L aminoacid. Totusi exista cateva forme D care poseda unele proprietati terapeutice.

AMINOACIZI LIBERI (FARA FORMA)
Suplimentele cu aminoacizii "free-form" sunt suplimente cu aminoacizi purificati sau cristalizati si sunt inca populare in culturism. Acestea sunt suplimente care contin aminoacizi separati sintetic. In ciuda a ceea ce pretind unii distribuitori consumul acestui tip de aminoacizi nu este cea mai buna forma de a obtinele proteinele de care aveti nevoie pentru cresterea masei musculare si mentinerea sanatatii organismului. Pot fi totusi utili in unele circumstante atunci cand doriti sa ii folositi pentru diferite situatii speciale. De exemplu, unii aminoacizi cum ar fi triptofanul si tirozina au un efect direct de neurotransmitatori. Consumarea glutaminei si argininei dezvolta secretia hormonilor de crestere.

AMINOACIZII ESENTIALI

METIONINA
Este un aminoacid care se gaseste in carnea de vita, porc, peste, in oua, in soia si iaurt. Deficientele de metionina joaca un rol important in reducerea sintezei proteice, astfel ca prezenta sa in cantitati suficiente in dieta de zi cu zi ereprezinta un factor cheie. Joaca un rol important in formarea de ARN si ADN. Este de asemenea un puternic antioxidant si este activ in combaterea radicalilor liberi eliberati dupa consumul de alcool. In plus, creste absorbtia de seleniu – un alt antioxidant puternic. Este de asemenea unul din cei trei aminoacizi care este utilizat in scopul formarii creatinei in organism, insa in ciuda a ceea ce unii producatori/distribuitori de suplimente nutritive pretind, nu exista dovezi clare ca a consuma megadoze de metionina- cu sau fara creatina- ar imbunatati efectele suplimentarii de creatina. Alte functii ale metioninei include:detoxificarea de metale grele, intarirea foliculilor de par.
Aportul de surse proteice regulate este sufficient pentru obtinerea cantitatilor necesare de metionina. Desi posibile, deficientele de metionina sunt totusi rare. Majoritatea persoanelor au nevoie de 200-1000 mg zilnic pentru mentinerea starii de sanatate, aceasta cantitate putand fi usor atinsa printr-o alimentatie normala. Nu este necesara administrarea de suplimente cu metionina.

FENI**LALANINA**
Se gaseste in special in nuci, alune, seminte, si in toate proteinele complete.
Luata in doze de 200-500 mg pe stomacul gol, fenilalalina poate duce la suprimarea apetitului in doua moduri: in primul rand prin stimularea noradrenalinei si in al doilea rand prin scaderea eliberarii de colecistochinina (CCK). CCK este eliberata in intestinul mic in timp ce este strabatut de nutrienti si da semnale creierului ca s-a consumat suficienta mancare si da sentimentul de 'satul'.
Forma 'DL' a fenilalaninei are efecte de reducere a durerii prin blocarea catabolismului endofrinelor (neutralizatori naturali ai durerii).
Un mic procent din populatie sufera de o afectiune numita fenilkeonuria (FKU). In aceasta afectiune lipsesc enzimele hepatice care metabolizeaza fenilalanina. Persoanelor care sufera de aceasta afectiune genetica li se recomanda sa nu consume suplimente care contin fenilalanina, si dealtfel nici produse care contin aspartam (produs care contine trei compusi: fenilalanina, acid aspartic, metanol) si aceasta deoarece nu pot converti acest aminoacid in tirosina ceea ce are ca rezultat acumularea de nivele periculoase de fenilalalina la nivelul creierului ceea ce cauzeaza comportamente de tip psihotic sau schizophrenic! Deficientele fenilalalinei pot cauza modificari de personalitate, inclusive depresia. Alte simptome include rupturile vasculare oculare dar si cataracta. Fenilalalina este importanta pentru mentinerea starii de sanatate, dar in ceea cepriveste dezvoltarea fizica intra in discutie doar rolul de suprimarea a apetitului, fapt pentru care se recomanda administrarea a 300-500 mg , inaintea meselor.

TREONINA

Se gaseste in special in carne, oua, fasole si mazare. Cerealele contin cantitati reduse de treonina. Treonina previne acumularea de grasimi in exces la nivelul ficatului. Poate de asemenea mari absorbtia altor nutrienti. Deficientele de treonina conduc la iritabilitate , sinteza redusa de proteine si mai ales la instalarea/formarea unui tip de personalitate dificila. Desi treonina lipseste din majoritatea proteinelor vegetale culturistii care nu urmeaza regimuri vegetariene nu au nevoie de administrarea de cantitati suplimentare de treonina. Consumul unei cantitati adecvate de treonina zilnic este considerat esential pentru prevenirea aparitiei bolilor mintale. Doza minima pentru mentinerea starii de sanatate este de aproximativ 8mg/fiecare kilogram de greutate corporala-astfel ca un sportive de 90 kg are nevoie de 720 mg pe zi.

TRIPTOFANUL

VALINA

Se gaseste in cantitati importante in peste, carne de vita, carne de miel, carne de pui, soia, branza, orezul brun, alune dar si in multe surse proteice-mai ales suplimente de tip MRP. Valina este unul din aminoacizii cu lanturi ramificate –alaturi de izoleucina si leucina. Se numesc astfel, datorita configuratiei, care contine grupari metil ramificate si legate intre ele.In afara configuratiei moleculare oarecum neobisnuite , BCAA joaca un rol important in sinteza de proteine si minimalizarea catabolismului proteic. Problema este ca nu se cunosc prea multe informatii legate de mecanismele de actiune ale valinei. Este stiut faptul exercitiile fizice intense sunt consumatoare de mari cantitati de valina.Valina alaturi de ceilalti aminoacizi cu lanturi ramificate stau la baza formarii altor doi aminoacizi: glutamine si alalina. In plus aminoacizii cu lanturi ramificate sunt utilizati direct ca si combustibil pentru muschi, ceea ce previne utilizarea altor aminoacizi in timpul

antrenamentelor.
Valina, izoleucina si lelucina sunt compusi care alcatuiesc o treime din proteina musculara. Nu se cunoaste inca exact de ce exercitiile fizice consuma o cantitate mare din valina. Se crede ca motivul este dat de faptul ca glutamina si alanina sunt eliberate in mari cantitati in timpul exercitiilor fizice intense. In plus, aminoacizii ramificati sunt utilizati ca combustibili pentru activitatea musculara, protejand alti aminoacizi. Nu este nevoie sa utilizam suplimentul valina. Consumarea unui supliment cu proteine de calitate zilnic, iti va poate oferi mari doze (cantitati de ordinul gramelor) din toti cei trei aminoacizi ramificati (valina, izoleucina, leucina). Daca o persoana isi administreaza concentrate proteice sau de tip MRP- este putin probabil ca suplimentarea dietei cu valina ar produce efecte semnificative asupra dezvoltarii masei si fortei musculare.

ISOLEUCINA

ISOLEUCINA Se gaseste in cantitati importante in peste, carne de vita, carne de miel, carne de pui, soia, branza, orezul brun, alune dar si in multe surse proteice-mai ales suplimente de tip MRP. Izoleucina este similara valinei, ambele servind ca precursori pentru glutamina si alanina, care sunt eliberate masiv in timpul exercitiilor fizice intense, dupa cum am mai mentionat deja. De asemenea valina si izoleucina reprezinta combustibilul activitatii musculare. De asemenea acesti aminoacizi joaca un rol important in sinteza proteica si in procesele de anabolism si catabolism. Fara o cantitate adecvata de aminoacizi ramificati celulele musculare nu vor putea sa se dezvolte rapid. Obtinerea unor cantitati semnificative de isoleucina se poate face foarte simplu prin administrarea unui concentrate proteic din zer (suplimente de tipul “Whey Protein”). Nu este recomandata consnsumarea de suplimente cu isoleucina –exceptand desigur MRP-urile sau diferite concentrate proteice de calitate. Un sportiv care este supus la antrenamente dure are nevoie de aproximativ de 20 mg/kg corp (adica aproximativ 1,8 grame pentru un sportive de 90 de kilograme).

LIZINA
Se gaseste in carnea de peste, carnea de pui, carnea de mile, carnea de vita si alte alimente bogate in proteine. Trebuie mentionat faptul ca multe proteine vegetale nu include lizina. Lizina este un aminoacid essential pe care organismul il utilizeaza pentru producerea mult mai cunoscutei carnitine, care are rolul de transport al acizilor grasi in celulele musculare, unde pot fi utilizate ca sursa de energie. Lisina poate interfera cu infectiile de tip viral, mai ales in cazul celor de tip herpes. In timpul unei astfel de infectii (cu herpes) se recomanda administrarea a 1,5 grame de lisina plus un gram de vitamina C, zilnic.In aceste momente este absolut esential ca aportul zilnic de arginina sa fie redus, deoarece arginina nu ar face decat sa inrautateasca lucrurile in acest tip de infectii. Deficientele de lizina pot interfera cu capacitatea de csinteza proteica a organismului, in special in tesuturile musculare si cele articulare. In cazul persoanelor care nu sunt vegetariene si nici nu au herpes nu este nevoie de administrarea suplimentara de lizina. In cazul unor infectiilor de tip herpes este recomandata administrarea a 1-1,5 grame de lizina zilnic, in doze divizate de-a lungul zilei, asociata cu vitamina C.

Cerebrolysin - Solutie injectabila

Componenta: 215,2 mg concentrat de cerebrolizina, Vehiculum ad 1 ml.

Prezentare: Solutie injectabila 215,2 mg/ml in fiole a 1 ml si 5 ml in fiole N 5 si Solutie perfuzabila 215,2 mg/ml in flacoane a a 20 ml, 30 ml si 50 ml N 5.

Particularitati farmacologice

Cerebrolizina este un complex de peptide cu masa moleculara sub 10 000 dalton, obtinute din creier de porc.

Neuropeptidele cerebrolizinei depasesc usor bariera hemato-encefalica si sunt captate de neuroni in care isi manifesta actiunea metabolica, neurotrofica, neuroprotectoare si neuromodulatoare.

Actiunea metabolica consta in cresterea eficacitatii metabolismului energetic aerob al creierului, stimularea sintezei proteinelor in creierul copiilor si batranilor.

Actiunea neurotrofica se manifesta prin stimularea diferentierii neuronilor in perioada postnatala, are actiune nootropa, incetineste degenerescenta neuronilor (de ex. in boala Alzheimer). A

ctiunea neuroprotectoare se exercit? prin inhibitia formarii radicalilor liberi si protectia neuronilor de actiunea acidului lactic in lactacidoza, de hipoxie si ischemie sau de actiunea aminoacizilor excitanti (glutamat).

Actiunea neuromodulatoare se manifesta prin stimularea capacitatilor cognitive, concentratiei atentiei, imbunatatirea memoriei si activitatii mintale, formarea emotiilor pozitive.

Indicatii

Patologia cerebrovasculara cronica (encefalopatia discirculatorie), ictusul ischemic (faza acuta si convalescenta), leziunile traumatice ale creierului (trauma encefalica, comotia cerebrala, starea dupa operatiile pe creier), retardarea psihica a copiilor, insuficienta atentiei la copii, sindroamele de dementa de diversa geneza (boala Alzheimer, dementa senila de tip Alzheimer, dementa vasculara si mixta, depresiile endogene rezistente la antidepresive.

Utilizare

Preparatul se administreaza numai i.m. (1-5 ml) sau in perfuzie i.v. (10-60 ml) timp de 4 saptamani. In starile acute se recomanda in perfuzii i.v. (diluat in 100-250 ml ser fiziologic, timp de 60-90 min in cura de 10-25 zile. In perioada dupa ictus sau traume 5-10 ml i.v., 20-30 zile. In sindroamele psihoorganice perfuzii i.v. cate 5-10 ml/zi, 20-25 si 10-15 zile.

Efecte adverse

In cazuri foarte rare e posibila febra, indeosebi in perfuzia i.v. rapida sau hipersensibilitatea deosebita la preparat.

Contraindicatii

Insuficienta renala acuta, starea de rau epileptic (status epilepticus).

Interactiuni

Creste actiunea antidepresivelor.

Precautii

Diatezele alergice, crizele majore de epilepsie si primul trimestru al sarcinii.

Viscerele sunt reprezentate de toate partile comestibile ale animalului de macelarie, in afara de carcasa, obtinute prin eviscerare. Se deosebesc doua categorii de viscere: rosii si albe. Dintre cele rosii fac parte ficatul, splina, rinichii, inima, limba, plamanii, iar cele dintre cele albe-creierul, pancreasul, glandele salivare, intestinal stomacul, ugerul, maduva.

Dintre acestea, ficatul se caracterizeaza printr-un continut ridicat de proteine si glicogen; de asemenea, prin bogatia in minerale (fier, fosfor, cupru, s.a.) si vitamine atat lipo – cat si hidosolubile. Pe drept cuvant ficatul a fost numit o adevarata “comoara de vitamine”.

Creierul si maduva contin cantitati importante de lipide fosforate – fosfolipide, dar si cantitati mici de proteine. In structura lor se gasesc cantitati importante de vitamine liposolubile si hidrosolubile (riboflavina, tiamina, nicotinamida) si unele minerale ca fosforul (cel mai bogat reprezentat) potasiul, sodiul.

O sursa importanta de vitamine o reprezinta si rinichiul, mai ales cand provine de la animale tinere. Inima este bogata in unele elemente minerale ca potasiul, fierul, fosforul.

Inima de porc si limba de vaca contin calciul in proportie mai crescuta. Intrucat viscerele se altereaza foarte repede, trebuie consumate imediat dupa sacrificare. Nu se recomanda sa se pastreze de pe o zi pe alta.

Preparatele de carne sunt produse obtinute din carnea diferitelor specii in urma unor tratamente speciale, impreuna cu diverse adaosuri, care le cresc calitatile organoleptice si nutritive, conferindu-le totodata o mai buna conservabilitate.

Preparatele de carne se clasifica in mai multe moduri, in functie de procesul tehnologic de durata de conservabilitate s.a. Astfel se deosebesc urmatoarele tipuri de mezeluri:

- cu durata scurta de pastrare (de cca 4 zile), prospaturi, cu grad mare de alterabilitate: crenvustii, parizerul, lebarvurstul, sunca de Praga
- cu durata media de pastrare (1-3 luni): salamul Italian, rusesc, vanatoresc, salamul Bucuresti;
- cu durata lunga de pastrare (pana la un an): salamul de iarna, ghiudenul, babic, salamul de vara, salam Ceahlau, Sibiu.

In afara de mezeluri care de obicei se pregatesc din carne tocata, in categoria preparatelor de carne intra si produsele obtinute din diverse parti de carne netocata cum sunt: muschiul tiganesc, pastrama, costita, sunca etc. Acestea se obtin prin diverse operatii: sarare, uscare, afumare, fierbere etc. care le maresc sapiditatea, dar si valoarea nutrititva , asigurandu-le concomitent o anumita conservabilitate.

Valoarea nutritiva a diferitelor tipuri de produse de carne variaza in raport cu sortimentul si materia prima utilizata. De obicei aceasta este mai ridicata fata de carne. Digestibilitatea este mai buna la preparatele cu durata mai scurta de pastrare comparativ cu cele cu durata lunga de conservabilitate.

In alimentatia ratioanala a omului sanatos se pot folosi toate tipurile de preparate de carne cu conditita sa fie pastrate in mod corespunzator.

Alimentele care conţin acizi graşi esenţali (AGE)

Mai jos veţi găsi o listă ce conţine categoriile de alimente ce conţin aceste uleiuri esenţiale. Pentru ca să conţină într-adevăr AGE, aceste alimente trebuie să fie cultivate sau crescute organic, şi trebuie să fie procesate la o temperatură scăzută, fără conservanţi artificiali. Altfel AGE vor fi distruşi (cum sunt de exemplu grăsimile trans-hidrogenate, care pot duce la apariţia cancerului). Puteţi astfel să verificaţi dacă consumaţi o cantitate suficientă de astfel de alimente.

Lactatele / ouăle / brânzeturile: brânzeturile obţinute din „lapte crud” sunt surse excelente de AGE. Laptele pasteurizat (încălzit la temperaturi mari) este deficitar în AGE şi este dăunător pentru copii.

*Fructele oleaginoase***:** nucile organice, migdalele crude neprocesate, alunele, arahidele, etc.

*Seminţele***:** seminţele de floarea soarelui crescută organic, susanul, inul, seminţele de dovleac, etc.

Următoarele alimente nu conţin forme de AGE ce pot fi utilizate în alimentaţia umană.

Fructele şi legume: animalele rumegătoare pot extrage AGE din plantele ce conţin celuloza (ex. iarba), în timp ce pentru organismul uman acest lucru este imposibil. Chiar dacă am putea extrage AGE, nu am reuşi niciodată să consumăm volumul care ne este necesar.

Cerealele: Organismul uman nu are capacitatea de a extrage AGE din cereale.

Acizii graşi esenţiali, magneţi de oxigen

Gândiţi-vă la aceşti acizi graşi esenţiali polinesaturaţi ca la nişte „magneţi” care atrag oxigenul. Dovezile acestui fapt pot fi găsite în cele mai renumite cărţi şi jurnale de medicină de la nivel mondial cum ar fi *Harper’s Illustrated Biochemistry* (ediţia a XXVI-a) sau *Human Nutrition Clinical Nutrition* apărută în iulie 1984.

AGE sunt parte integrantă din structura şi funcţia respiratorie a celulei. Dacă există deficienţe respiratorii, cancerul nu întârzie să apară. Aceşti AGE din membrana celulară atrag oxigenul din fluxul sangvin şi îl transferă în celulă, exact ca nişte mici bureţi. Acest proces ar trebui să se producă în fiecare dintre cele 100 de trilioane de celule ale organismului.

Aşa că indiferent de cât de corect respiraţi sau câtă mişcare faceţi, dacă nu aveţi AGE funcţionali la nivel celular atunci celulele nu vor absorbi suficient oxigen din fluxul sangvin şi astfel veţi fi susceptibili de a face cancer. Amintiţi-vă că „pragul” de la care cancerul işi face apariţia este o scădere de 35% a oxigenului de la nivel celular. Fără un aport continuu de AGE de provenienţă alimentară, transferul de oxigen la nivel celular este semnificativ redus. Imaginaţi-vă ce s-ar petrece dacă aţi avea 100 de trilioane de celule care ar fi deficitare într-o substanţă vitală utilizată la absorbţia oxigenului. Iată un exemplu care arată cum absorb aceste grăsimi esenţiale oxigenul.

La supermarket peştele se strică în câteva zile deoarece uleiul din peşte absoarbe foarte bine oxigenul, el reacţionează rapid cu oxigenul din aer. Acest proces chimic poartă numele de oxidare şi este valabil şi pentru alte tipuri de grăsimi esenţiale. Ele îşi fac datoria de a absorbi oxigenul, dar datorită acestei funcţii au o durată de viaţă limitată. AGE devin „consumaţi”, adică râncezi. De aceea ei trebuie înlocuiţi zilnic prin intermediul alimentelor.

Există mai multe moduri de a îmbogăţi cu oxigen fluxul sangvin: prin exerciţii fizice, bând o apă bogată în oxigen sau respirând aer mai pur. Totuşi, aceste soluţii sunt insuficiente în lipsa AGE. Când deficienţa de AGE este soluţionată, fiecare organ devine propriul lui „magnet” de oxigen, exact aşa cum a intenţionat natura.

Cancerul mamar şi deficienţa de oxigen

La nivel mondial cancerul mamar este cel mai răspândit tip de cancer în rândul femeilor.

Descoperirile doctorului Warburg fac posibilă pentru prima dată explicarea creşterii numărului de cazuri de cancer mamar.

Sânul este alcătuit dintr-o cantitate excepţională de ţesut gras. O membrană celulară tipică dintr-un ţesut muscular este alcătuită din 50% grăsime şi conţine aproape o treime de AGE (care transferă oxigenul). Totuşi, ţesutul gras cum ar fi cel care alcătuieşte sânul conţine grăsime într-o concentraţie de 80-95%. Aceste componente grase ale ţesutului sânului necesită şi ar trebui să aibă o concentraţie mai mare de AGE, dar datorită modului modern de procesare a alimentelor acestea nu conţin concentraţia necesară. Deoarece organele importante şi prioritare cum ar fi creierul, inima, plămânii, rinichii necesită în mod prioritar AGE este posibil să nu mai rămână cantitatea sufucientă de AGE pentru ţesutul mamar. În acest mod, la nivelul ţesutului sânului va exista un deficit de oxigen semnificativ. Ţinând cont de această premisă, cancerul de sân este cancerul cel mai des întâlnit la femei, la nivel mondial.

Această concluzie explică creşterea masivă a cazurilor de cancer mamar. Doctorul W.C. Willett din cadrul Universităţii Harvard ne furnizează şi dovezile. Într-un studiu referitor la consumul de omega-6 ce a implicat 80.000 de asistente, s-a demonstrat că grupul care consuma cea mai mică cantitate de acid linoleic (familia omega-6) a prezentat cea mai mare incidenţă de cancer mamar (NEJM 1987; 316(1):22-28).

V-a spus cumva obstetricianul dumneavoastră că aveţi nevoie de acest nutrient anticanceros miraculos? Mă îndoiesc; probabil că nu ştie.

Uleiul de peşte nu va stopa bolile de inimă

Este surprinzător că se ştia încă din 1979 faptul că dieta influenţează compoziţia de AGE de la nivelul membranei celulare; această descoperire a fost publicată în *Cancer Research* (1979; 39:1726-32). În 1990, o cercetare spectaculoasă dirijată de William E. Lands a demonstrat că acea cantitate critică de omega-6 din ţesuturi depinde de dietă (Lipids 1990; 25(9): 505 – 16).

Pentru a fi la curent cu cele mai bune informaţii din domeniul cercetării ştiinţifice, în anul 2002 am luat parte la prima Conferinţă Mondială cu privire la “Acizii Graşi Esenţiali, Nutriţie şi Sănătate” ce a avut loc în Shanghai, China.

Acolo am aflat despre o descoperire şocantă: uleiul de peşte scade imunitatea. Aproape că am căzut de pe scaun! Supradoza cu suplimente de ulei de peşte poate scădea semnificativ eficienţa sistemului imunitar, crescând riscul îmbolnăvirii de cancer. Societatea Internaţională pentru Studiul Acizilor Graşi şi a Lipidelor a raportat acest fapt uimitor la congresul de la Tsukba, Japonia din iunie 2000.

Să nu credeţi cumva că uleiul de peşte previne bolile de inimă. Nu o face. *Cardiovascular Research* (2002; 54:183 – 190) a raportat acest lucru pe baza unui studiu în cadrul căruia atât grupul de persoane care consuma ulei de peşte cât şi grupul de control prezentau o progresie arterosclerotică asemănătoare sau chiar egală (arterele fiind din ce în ce mai înfundate în ciuda consumului de suplimente pe bază de ulei de peşte). Îngroşarea arterelor nu a fost stopată de ingerarea uleiului de peşte. Dimpotrivă, peretele arterial continua să se îngroaşe! A fost consumată zilnic o cantitate de 1,65 grame ulei de peşte, o cantitate suficient de mare pentru a cauza efecte adverse asupra sistemului imunitar.

Acest rezultat, ce demonstrează ineficienţa uleiului de peşte, a fost publicat în 2002. A reuşit acest lucru să oprească „experţii” din câmpul nutriţional şi medical sau pe reprezentanţii guvernului să declare cât de bun este uleiul de peşte? Nu!

Şcoala de medicină de la Harvard a fost implicată într-un studiu publicat în 1995 intitulat „Utilizarea controlată a uleiului de peşte pentru regresia arterosclerozei coronariene umane”. (*Am Coll Cardiol* 1996; 25(7): 1492-8). Doza zilnică a fost de 6 grame de ulei de

peşte versus 6 grame de ulei de măsline în grupul de control. Concluzia: „Tratamentul cu ulei de peşte pe o durată de 2 ani nu produce schimbări favorabile majore în diametrul arterelor coronare arterosclerotice”. Aceasta înseamnă că înfundarea arterelor nu a fost redusă prin consumul de suplimente pe bază de ulei de peşte.

Acidul arahidonic (AA) derivat din omega-6 previne coagularea sângelui

Dr. Warburg a înţeles că viteza redusă a sângelui permite cancerului să intre în metastază. Mai târziu, alţi cercetători au arătat că dacă se poate opri un cancer localizat din a intra în metastază, şansele de a muri scad de zece ori! Aceasta înseamnă că dacă aţi avea cancer nu aţi mai muri din cauza lui. Între viteza sângelui şi vâscozitatea sa şi răspândirea cancerului există o legătură directă. Acesta este un fapt surprinzător şi destul de rar menţionat care a fost indicat de către biologul molecular de renume mondial Robert Weinberg.

Ce cauzează metastaza? Cheagurile de sânge, şi acest lucru este de asemenea cunoscut. Ce împiedică sângele de a se „îngroşa” şi este de asemenea şi un anticoagulant natural? Nu, nu este omega-3, aşa cum vi se spune constant.

Familia Omega-6 este mult mai puternică. Acidul arahidonic (AA) este un derivat critic al omega-6 şi o foarte importantă componentă biochimică ce există în fiecare celulă a noastră. Este piatra de temelie a celui mai eficient agent anticoagulant cunoscut (care ajută la fluidizarea sângelui) numit prostaciclin. AA inhibă de asemenea lipirea trombocitelor, ceea ce-l face „fluidificatorul” natural al sângelui. AA ajută chiar şi la rezolvarea problemelor vasculare care apar ca răspuns la răni.

Victimele atacurilor de cord au niveluri scăzute de acizi graşi esenţiali, în special de acid arahidonic (AA) derivat din Omega-6, şi AEP (acidul eicosapentaenoic) derivat din familia omega-3.

Avem nevoie şi de familia omega-3 deoarece AEP este unul dintre cei mai importanţi derivaţi ai săi. Problema este că suplimentele pe bază de ulei de peşte conţin o doză mult prea mare.

Ce blochează cu adevărat arterele?

Contrar celor auzite de decenii, nu grăsimile saturate blochează arterele şi împiedică circulaţia sângelui, ci familia omega-6 denaturat.

Un articol important din *Lancet* (1994; 344:1195-96) a raportat investigarea componentelor din plăcile arteriale. Felton şi colaboratorii săi au măsurat componentele individuale şi într-un cheag din artera aortă au fost găsiţi peste 10 compuşi, dar nu şi grăsime saturată. S-a găsit şi puţin colesterol în cheag. Aceasta se explică prin acţiunea de protecţie şi vindecare a rănilor arteriale pe care o are colesterolul, la fel cum se formează o crustă peste rănile exterioare.

Care este elementul predominant într-un cheag? Probabil că aţi ghicit: uleiurile polinesaturate omega-6 denaturate, acelea care la început conţin acizi graşi esenţiali ce funcţionează normal, dar sunt distruse în timpul procesării comerciale a hranei. Multe analize similare a cheagurilor arteriale ce au dus la obţinerea aceloraşi rezultate au fost întreprinse şi publicate în jurnale medicale dar se pare că puţini doctori le-au văzut.

Omul obişnuit are puţine şanse de a descoperi adevărul. Deci nu colesterolul este cel care blochează arterele. Dacă aveţi o deficienţă a AGE, colesterolul acţionează ca un sistem de „distribuire a otrăvii”.

AGE sunt componentele majore ale colesterolului. Aşa cum lucrarea “Molecular Biology of the Cell” spune foarte clar (p.481): „colesterolul este necesar pentru integritatea

structurală a dublului strat lipid, matricea din fiecare din cele 100 de trilioane de membrane celulare ale noastre”.

JAMA (1994; 272:1335- 40) a publicat un articol în care se afirmă că medicamentele care reduc colesterolul nu acţionează în mod semnificativ pentru prevenirea bolilor cardiace. Motivul? Nu pot reduce suficient cantitatea de omega-6 deteriorat.

După cum s-a menţionat în “Current Atherosclerosis Reports” (2004; 6:477- 84) acesta este motivul pentru care medicamentele contra colesterolului nu-şi fac treaba: „LDL” (lipoproteinele de mică densitate) conţin până la 80% lipide (grăsimi şi uleiuri), incluzând şi acizi graşi polinesaturaţi şi colesterol, în principal esteri. Acidul linoleic (LA) este unul dintre cei mai des întâlniţi acizi graşi din LDL.”

Cu această informaţie vedem că AGE denaturaţi, cei care au rolul de a transporta colesterolul, reprezintă de fapt problema. Un articol din *Human Nutrition: Clinical nutrition* (1984; 38C:245-260) demonstrează încă o dată că familia omega-6 reprezintă majoritatea acizilor graşi din colesterolul LDL şi HDL.

Nu mai lăsaţi pe nimeni să vă spună că grăsimile naturale sunt „rele”. O sută de trilioane de celule au nevoie de o mulţime de grăsimi naturale ce conţin AGE, în special familia omega-6.

Însă dacă doar puţin din acest omega-6 este deteriorat, reducându-i abilitatea de a absorbi oxigen şi de a efectua alte funcţii celulare, acest lucru va acţiona ca o cauză directă a cancerului precum şi a bolilor cardiace.